

Львівський Державний Університет Фізичної Культури

Кафедра (циклова комісія) Зимових видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету спорту
Ріпак І.М.

“ _____ ” _____ 20__ року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
(ТіМОВС-СПВ І курс лижні перегони)**

галузь знань: бакалавр 0102 - фізичне виховання , спорт і здоров'я людини

напрямок: бакалавр 6.010202 спорт, 6.010201 фізичне виховання

Львів – 2018 рік

Робоча програма: ТіМОВС-СПВ для студентів І курсу за напрямками підготовки 6.010202 спорт, 6.010201 фізичне виховання.

„___” _____, 2018 року

Розробник: Стефанишин М.В. к. н. з фіз. вих. і сп., викладач кафедри зимових видів спорту.

Програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від «___» _____ 2018 р.

Завідувач кафедри зимових видів спорту

_____ (доц. Стефанишин О.М.)

«___» _____ 20__ року

1. Опис навчальної дисципліни «ТіМОВС»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 0102 (шифр і назва)	Обов'язкова нормативна <i>Денна</i>	
	Напрямок підготовки 6.010202 6.010201 (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): фізична культура фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 1	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		6 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		24 год.	34 год.
		Самостійна робота*	
		15 год.	5 год.
Індивідуальні завдання*			
Вид контролю: залік			

*- самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

2. Опис навчальної дисципліни «СПВ», I курс

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	денна форма навчання
Кількість кредитів – 7	Галузь знань 0102 (шифр і назва)	Обов'язкова нормативна <i>Денна</i>	
	Напрямок підготовки 6.010202 6.010201 (шифр і назва)		
Модулів –	Спеціальність (професійне спрямування): фізична культура фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів		1– й	1 – й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 210		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: практичних – 6-9 самостійної роботи студента –	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Практичні, семінарські	
		96 год.	108 год.
		Самостійна робота*	
		16 год.	20 год.
		Індивідуальні завдання*	
Вид контролю: залік			

*- самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

3. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – всебічна підготовка кваліфікованих фахівців з фізичного виховання та спорту, яка включає оволодіння необхідними знаннями, вміннями і навичками організації і проведення різних форм занять із сезонних видів спорту з особами різних вікових груп, статі, стану здоров'я і фізичної підготовленості.

Завдання:

- оволодіти основами знань техніки способів руху на лижах, в сезонних видах спорту;
- навчитися техніки лижних ходів, способів поворотів, подолання підйомів та спусків на лижах; оволодіти методикою проведення підготовчої частини заняття з ТіМОВСу та СПВ;
- сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей студентів засобами сезонних видів спорту.

В кінці I семестру студенти **зобов'язані**:

- вміти демонструвати техніку способів руху на лижах;
- розробити план-конспект проведення підготовчої частини заняття з ТіМОВСу;
- оволодіти навичками проведення підготовчої частини заняття.

В кінці II семестру студенти **зобов'язані**:

- вміти навчати техніці способів руху на лижах на уроках лижної підготовки;
- мати конспект з лекційним матеріалом і контрольними роботами.

4. Програма навчальної дисципліни

Вступ

Згідно плану на I курсі передбачено докладне ознайомлення із технікою лижного спорту, зокрема технікою лижних ходів. Упродовж серії практичних занять головним завданням буде докладне ознайомлення з фазовою структурою основних лижних ходів, кінематичною, динамічною і ритмічною характеристикою різних способів руху на лижах.

Разом з тим I семестр I курсу має специфічну спрямованість. На заняттях з розглядаються питання змісту навчання дітей на уроках лижної підготовки. А щоб професійно та ефективно проводити уроки лижної підготовки, студенти вивчають анатомо-фізіологічну характеристику школярів різних вікових груп та знайомляться з основами відбору в лижному спорті.

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

Модуль 1

Теоретико-методичні основи лижного спорту.

Змістовий модуль 1. Вступ до навчальної дисципліни ТіМОВС.

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни ТіМОВС.

Тема 2. Основи техніки лижного спорту.

Змістовий модуль 2. Вивчення техніки лижних ходів.

Тема 1. Основи техніки класичних ходів.

Тема 2. Основні техніки ковзанярських ходів.

Модуль 2

Контроль на уроках з лижної підготовки.

Змістовий модуль 1. Визначення морфологічного розвитку дітей шкільного віку.

Тема 1. Ознайомитись з фізичним розвитком школярів різних вікових груп.

Тема 2. Ознайомитись з анатоμο-морфологічним статусом дітей шкільного віку.

Змістовий модуль 2. Проведення контролю на уроках фізичної підготовки в школі.

Тема 1. Навчитись проводити педагогічний контроль на уроках лижної підготовки.

Тема 2. Навчитись проводити медико-біологічний контроль на уроках лижної підготовки.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		пр.	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Теоретико-методичні основи лижного спорту I семестр.						
Змістовий модуль 1. Вступ до навчальної дисципліни ТiМОВС.						
Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни ТiМОВС.	4	2	2	-	-*	-*
Тема 2. Основи техніки лижного спорту.	14	2	6	-	-*	6*
Разом за змістовим модулем 1	18	4	8	-	-*	6*
Змістовий модуль 2. Вивчення техніки лижних ходів.						
Тема 1. Основи техніки класичних ходів.	15	2	8	-	-*	5*
Тема 2. Основні техніки ковзанярських ходів.	12	-	8	-	-*	4*
Разом за змістовим модулем 2	27	2	16	-	-*	9*
Усього годин	45	6	24	-	-*	15*
Модуль 2. Контроль на уроках з лижної підготовки II семестр						
Змістовий модуль 1. Визначення морфологічного розвитку дітей шкільного віку.						

Тема 1. Ознайомитись з фізичним розвитком школярів різних вікових груп.	14	2	10	-	-*	2*
Тема 2. Ознайомитись з анатомо-морфологічним статусом дітей шкільного віку.	6	2	2	-	-*	2*
Разом за змістовим модулем 1	20	4	12	-	-*	4*
Змістовий модуль 2. Проведення контролю на уроках фізичної підготовки в школі.						
Тема 1. Навчитись проводити педагогічний контроль на уроках лижної підготовки.	15	-	14	-	-*	1*
Тема 2. Навчитись проводити медико-біологічний контроль на уроках лижної підготовки.	10	2	8	-	-*	-*
Разом за змістовим модулем 2	25	2	22	-	-*	1*
Усього годин	45	6	34	-	-*	5*
Усього за рік	90	12	58	-	-*	20*
ІНДЗ	-	-	-	-	-*	-*

* - самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

5. Темі лекційних занять Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вступ до навчальної дисципліни ТіМОВС.	2
2.	Основи техніки лижного спорту.	2
3.	Основи техніки класичних та ковзанярських ходів.	2

Модуль 2

4.	Анатомо-фізіологічна характеристика школярів різних вікових груп та особливості методики проведення занять з лижної підготовки.	2
5.	Контроль на уроках лижної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах та заняттях в спортивних секціях. Види контролю.	2
6.	Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.	2

6. Теми семінарських занять**Модуль 1**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Історія розвитку зимових видів спорту в Україні.	2
2.	Поняття «Техніка виду спорту». Структура рухових дій. Класифікація способів руху на лижах. Термінологічні поняття і основні рухи.	2
3.	Аналіз техніки класичних лижних ходів. Аналіз техніки ковзанярських ходів.	2

Модуль 2

4.	Анатомо-фізіологічна характеристика школярів різних вікових груп та особливості методики проведення занять з лижної підготовки.	2
5.	Контроль на уроках лижної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах та заняттях в спортивних секціях. Види контролю.	2
6.	Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.	4
7.	Реалізація дидактичних принципів.	2

7. Теми практичних занять**Модуль 1**

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Визначальна ланка, основи і деталі техніки способів руху на лижах.	2
2.	Основна постава лижника. Способи поворотів на лижах. Фазова структура основних класичних і ковзанярських лижних ходів.	2
3.	Ознайомлення з технікою одночасного без крокового класичного лижного ходу. Ознайомлення з технікою одночасного однокрокового класичного лижного ходу.	2
4.	Ознайомлення з технікою одночасного двокрокового класичного лижного ходу.	2
5.	Ознайомлення з технікою попереминого двокрокового класичного лижного ходу.	2
6.	Ознайомлення з технікою попереминого чотирьохкрокового класичного лижного ходу.	2
7.	Ознайомлення з технікою одночасного однокрокового ковзанярського лижного ходу.	2
8.	Ознайомлення з технікою одночасного двокрокового ковзанярського лижного ходу.	2
9.	Способи і техніка переходу з одних лижних ходів на інші.	2

Модуль 2

10.	Особливості фізичного розвитку дітей.	2
11.	Розвиток витривалості дітей засобами лижної підготовки.	2
12.	Планування навантажень в уроці лижної підготовки.	2
13.	Медико-біологічний контроль на уроках лижної підготовки.	2
14.	Зміст педагогічного контролю на уроках лижної підготовки.	2
15.	Проведення контрольних тренувань.	4
16.	Особливості контролю рівня розвитку рухових якостей на заняттях лижної підготовки.	2
17.	Медико-біологічний і лікарський контроль.	4
18.	Засоби контролю та методика їх використання на заняттях з лижної підготовки.	2
19.	Контроль технічної підготовки школярів на лижах.	2

8. Самостійна робота Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Основи техніки лижного спорту.	6
2.	Основи техніки класичних ходів.	5
3.	Основи техніки ковзанярських ходів.	4

Модуль 2

4.	Ознайомитись з програмою фізичного виховання школярів.	2
5.	Рівень здоров'я і фізичного розвитку школярів	2
6.	Контроль на уроках лижної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах та заняттях в спортивних секціях.	1

9. Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-	Разом	90

10. Методи навчання

У процесі навчання з ТiМОВС використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи.

Добір методів і засобів здійснюється за розсудом викладачів з урахування спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів, наявності умов для занять.

11. Методи контролю

Поточне та підсумкове тестування.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

I семестр

Поточне тестування та самостійна робота I семестр				Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		
T1	T2	T1	T2	100
15	35	25	25	

II семестр

Поточне тестування та самостійна робота II семестр				Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		
T1	T2	T1	T2	100
20	30	25	25	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

з навчальної дисципліни TiMOBC для студентів I курсу у I семестрі

- | | | |
|---|----------|--|
| 1. Відвідування занять | 25 балів | практичне заняття – 1,5 б.
лекційне заняття – 2,5 б. |
| 2. Опитування та доповнення | 20 балів | повна відповідь – 2 б.
доповнення – 1 б. |
| 3. Письмова робота (реферат) | 15 балів | |
| 4. Навчальна практика | 20 балів | конспект – 10 б.
проведення – 10 б. |
| 5. Демонстрація техніки позмінного двокрокового і одночасного класичних лижних ході | 10 балів | двокроковий позмінний – 5 б.
одночасний без кроковий – 5 б. |
| 6. Контрольні роботи | 10 балів | |

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ
з навчальної дисципліни ТіМОВС для студентів I курсу у II семестрі

1. Відвідування занять	25 балів	практичне заняття – 1,5 б. лекційне заняття – 2,5 б.
2. Опитування та доповнення	20 балів	повна відповідь – 2 б. доповнення – 1 б.
3. Письмова робота (реферат)	15 балів	
4. Навчальна практика	20 балів	конспект – 10 б. проведення – 10 б.
5. Демонстрація техніки позмінного двокрокового і одночасного класичних лижних ході	10 балів	двокроковий позмінний – 5 б. одночасний однокроковий – 5 б.
6. Контрольні роботи	10 балів	

13. Методичне забезпечення

Курс ТіМОВС забезпечується:

- державними стандартами Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України;
- методичними вказівками, підручниками, підручниками і навчальними посібниками;
- інструктивно-методичними матеріалами з організації самостійних занять студентів;
- системою тестів для перевірки й оцінки знань і умінь в галузі фізичного виховання.

14. Рекомендована література

Базова

1. В.Д.Євстратов, Лижний спорт, М., ФіС, 1989.
2. М.А.Аграновський, Лижний спорт, М., ФіС, 1980.
3. І.М.Бутін, Лижний спорт, М., ФіС, 1988.
4. Ростовцев Д.Е. Горнолыжный спорт.-М., 1983.
5. Платонов В.М. Теория спорта: Учебник для ин-тов физкультуры.-К., 1987.
6. Програма для загальноосвітніх шкіл.-К., 1998.
7. Боген М.М. Обучения двигательным действиям.-М. 1985.
8. Дембо А.И. Спортивная и лечебная медицина.-М., 1973
9. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян І.А. Педагогіка спорту.- К.: Здоров'я. – 1986.
- 10.Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: УСА, 1992. – 270с.

Допоміжна

- 1.Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце.- К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.

2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Перевод с англ. 2-е изд. доп. перераб. - М., 1989. – 224 с.
3. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – Киев.: Здоров'є, 1988. – 144 с.

15. Інформаційні ресурси

Інтернет ресурси :

- | | |
|--|--------------------------|
| - www.rider.kiev.ua | бібліотеки ЛДУФК |
| - www.ski.lviv.ua | бібліотека ім. Стефаника |
| - www.skier.com.ua | бібліотека ЛНУ |

ПРОГРАМНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ СПЕЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗА МОДУЛЯМИ

ТЕМИ І ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Загальна фізична підготовка

Вправи для розвитку сили для окремих м'язових груп, виконуваних з предметами.

Вправи для розвитку швидкості: біг на короткі дистанції, прискорення, рухливі ігри, спортивні ігри: баскетбол, волейбол, ручний м'яч. Естафети.

Вправи для розвитку витривалості: біг, різні пішохідні походи, велокроси, веслування, плавання.

Вправи для розвитку спритності та гнучкості: потрійний стрибок з місця і розбігу. Різні вправи для розвитку гнучкості.

Тема 2. Спеціальна фізична підготовка

Імітаційні вправи з різних видів обраного виду спорту: на місці і в русі, з обтяженням і без них, на рівнині і підйомі. Вправи на тренажерах, з гумовими джгутами. Подальше вдосконалення техніки імітаційних та спеціальних вправ спортсмена в обраному виді спорту.

Тема 3. Техніко-тактична підготовка в обраному виді спорту

Загальні основи техніки. Основні поняття з техніки, їх характеристика. Параметри, які характеризують дії спортсменів під час виконання вправ. Вивчення та удосконалення техніки та тактики в обраному виді спорту.

1. **Діяльність в умовах гострого ліміту часу:** незалежно від "правильності" будь-якого ходу, він має тактичну цінність тільки при оперативному здійсненні та у повній відповідності до ігрової ситуації, що склалася на футбольному полі.

2. **Невизначено-послідовний характер рішень:** після кожного тактичного ходу ситуація на полі змінюється і вимагає вже іншого вирішення, яке дуже часто кардинально відрізняється від попереднього.

3. **Сприйняття великої кількості елементів тактичної ситуації,** що структуруються в динамічну систему у відповідності з прогнозованим найбільш імовірним розвитком тактичної ситуації.

4. **Вибір тактичного рішення з кількох варіантів**, досить близьких за формою та змістом, і здатність "здійснити стрибок" через проміжні та несуттєві варіанти.

5. **Панорамне орієнтування на всьому полі зору**, при якому юний футболіст логічно пов'язує такі елементи ситуації, які є зовсім несхожими або малоподібними за зовнішніми ознаками.

6. **Утримання в оперативній пам'яті та уявне ранжування елементів тактичного завдання**, зміна плану його вирішення безпосередньо у процесі тактичної дії.

Тема 4. Методика навчання в обраному виді спорту та основи спортивного тренування

Основні методичні положення навчання і тренування спортсменів. Дотримання педагогічних принципів в заняттях спортсменів: річний макроцикл, періоди та етапи підготовки. Обсяг вправ переважної спрямованості, та інтенсивність лижників різних вікових груп. Характеристика змагальної діяльності спортсмена.

Періодизація тренувань: етапи тренувань: весняний, весняно-літній, літньо-осінній, осінньо-зимовий, зимовий. Завдання кожного етапу тренувань. Засоби тренувань. Вправи для загального фізичного розвитку, основні вправи (в обраному виді спорту). Підвідні вправи.

Методи тренувань: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, контрольний, змагальний. Чергування методів тренування.

Обсяг та інтенсивність тренувального процесу.

Організація тренувального процесу та спрямованість тренувань.

Тема 5. Психологічна підготовка в обраному виді спорту.

У плануванні психологічної підготовки, в оцінюванні готовності спортсменів та команд, у врахуванні специфіки навантаження для тренерів та спортсменів постійною необхідністю є визначення структури підготовки, тобто знання психологічних засобів підготовки та взаємозв'язків цих засобів.

В якості засобів та методів психологічної підготовки спортсмена рекомендовано використовувати наведені в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Засоби та методи психологічного впливу на спортсмена

Психолого-педагогічні та психореґулюючі заходи	Рівні управління в організмі та поведінці людини	Методи впливу
Лекції та бесіди	Свідомість	Переконання
Бесіди з іншими людьми при спортсменах	Свідомість – підсвідомість	Опосередковане навіювання
Гетеротренінг	Свідомість – підсвідомість	Самонавіювання – навіювання
Ідеомоторне тренування	Свідомість – підсвідомість	Самонавіювання
Навіюваний відпочинок	Підсвідомість – свідомість	Навіювання
Аутотренінг	Свідомість – підсвідомість	Самонавіювання

Роздуми і міркування	Самосвідомість	Самопереконавання
----------------------	----------------	-------------------

Комплексне використання даних методів удосконалює систему саморегуляції спортсмена. У подальшому (в період змагань) це полегшує роботу саморегуляторних механізмів свідомості, так як знижується негативний вплив підсвідомості

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ
/ + - широке застосування/

Практичні заняття	Роки навчання				
	1	2	3	4	5
Загальна фізична підготовка					
спортивні ігри, в тому числі за спрощеними правилами /футбол, баскетбол, волейбол та інші/	+	+	+	+	+
рухливі ігри та естафети	+	+			
біг кросовий на стадіоні, "фартлек" спринтерський зі зміною напрямків та ін.	+	+	+	+	+
ходьба та біг на лижах		+	+	+	+
елементи ковзанярського спорту		+	+		
елементи гірськолижного спорту		+	+	+	+
елементи воднолижного спорту		+	+	+	+
елементи веслувального спорту	+	+			
елементи стрибків на лижах з трампліна					
туристичний похід	+	+	+	+	+
вправи з набивними м'ячами: кидки і ловля м'ячів, в парах, трійках і т.д., кругові рухи з м'ячем у руках та ін.	+	+	+		
Вправи з гантелями: 3 різних вихідних положень - кругові рухи, жим поперемінно одною рукою і двома руками одночасно, різні варіанти піднімання гантелей та ін.	+	+	+		
Вправи зі штангою /легкою/: жим штанги - з положення стоячи, лежачи, сидючи: опускання штанги за голову з положення стоячи з положення стоячи у нахилі, штанга в опущених руках - підтягування штанги до грудей з положення лежачи на гімнастичній лаві чи маті - перенесення штанги прямими руками з-з; голови до стегон		+		+	+
лазіння на гімнастичних сходах, канаті	+	+	+		
одиначні вправи без предметів для зміцнення м'язів тулуба: лежачи на грудях, прямі руки спереду - прогинаючись, підняти як можна вище прямі руки і ноги		+	+	+	+
лежачи на грудях, руки вздовж тулуба, долонями обпертися	+	+	+	+	+

об підлогу - прогинаючись і відриваючи стегна від підлоги, підняти прямі ноги якомога вище					
присід із зігнутими ногами, руки за головою - розгинання та згинання ніг, не торкаючись п'ятами підлоги	+	+	+		
присід кутом ноги нарізно, руки вперед: одночасні схресні рухи руками і ногами в горизонтальній площині	+	+	+		
стоячи на колінах - оберти тулуба направо і наліво	+	+	+	+	+
упор сидячи на п'ятах з нахилом вперед - виконуючи "хвилю" тулубом, перейти в упор лежачи - "кицька"	+	+	+	+	+
присід кутом, руки за голову - зігнути одну ногу, повертаючи тулуб у сторону зігнутої ноги, повернутися у в.п.; те саме, але в інший бік та ін.	+	+	+	+	+
Вправи з партнером для розвитку м'язів тулуба: стоячи спиною один до одного з захватом під руки - почергові нахили вперед, піднімаючи партнера на спину	+	+	+	+	+
стоячи на колінах, руки за голову /партнер притискує коліна до підлоги/ - прогнутися, піднімаючи руки і тулуб назад-вгору до відмови	+	+	+	+	+
лежачи на підлозі /гімнастичному маті/ - згинатися у попереку, перехід у положення сидячи	+	+	+	+	+
лежачи на підлозі /гімнастичному маті/ - руки в сторону чи за головою - піднімання ніг до прямого кута, не відриваючи таз від підлоги	+	+	+	+	+
лежачи на підлозі, руки за головою - згинання тулуба з одночасним підняттям ніг і плечей в положення "кут"	+	+	+	+	+
сидячи на підлозі, спираючись руками ззаду - рухи прямими ногами вгору- вниз	+	+			
сидячи на підлозі, спираючись руками ззаду - підтягування п'ят до сідниць /рухи ніг паралельно підлозі/ та ін.	+	+	+	+	+
Вправи для розвитку м'язів плечового пояса: упор лежачи - згинання-розгинання тулуба	+	+	+	+	+
упор лежачи - згинаючи руки, підняти пряму ногу назад-вгору; розгинаючи руки, ногу опустити в в.п.	+	+	+	+	+
упор лежачи - поштовхом ніг перейти в упор присівши /ноги між руками/; руки між ногами; ноги збоку рук/	+	+	+	+	+
упор лежачи боком на одній руці - поштовхом ніг перейти в упор, присівши боксом на одній руці	+	+	+	+	+
упор лежачи ззаду, ноги на лаві - прогнутися, піднімаючи таз якнайвище	+	+		+	+
упор лежачи на гімнастичній лаві - згинання-ро згинання рук	+	+	+	+	+
упор лежачи - пересування на руках по колу та ін.	+	+	+	+	+
вправи для розвитку м'язів ніг: присідання на двох ногах, на	+	+	+	+	+

одній нозі, на носках, на повній ступні, різко подавши таз вперед - в момент підйому хвилі", утримуючи партнера за руки					
стрибки в довжину з місця, з розбігу, у висоту двома ногами разом, зі скакалкою, потрійні, п'ятірні, на носках, через гімнастичну лаву, вгору по сходах, на одній нозі чи двох ногах та ін.	+	+	+	+	+
ходьба в присіді, в напівприсяді, з високим підніманням колін, на носках, п'ятах, з "випадами"	+	+	+	+	+
елементи акробатики: перекиди, перекати, міст, шпагат та ін.	+	+	+	+	+
допоміжна та спеціальна фізична підготовка. Засоби розвитку швидкісних здібностей: а/при виконанні старту: швидкість реакції: за сигналом виконати стрибок вгору з вихідного "стартового положення"	+	+	+	+	+
під час гри в баскетбол за сигналом прийняти положення упор лежачи;	+	+	+	+	+
- стартовий стрибок з акцентом на гранично швидку реакцію			+	+	+
під час підготовчих рухів: з вихідного положення швидке присідання з поступовим вистрибуванням вгору;	+	+			
- зі стартової пози лижника виконати стрибок вгору з сплеском руками перед грудьми і за спиною;		+	+		
- у стрибку піймати м'яч, кинутий партнером, і кинути його назад;	+	+	+	+	+
стартові прискорення з першими рухами лижника /10-12 м/ з акцентом на швидкість					
виконання підготовчих рухів і штовхання;			+		
швидкісно-силові можливості, що визначають ефективність штовхання: стрибки, присідання, ходьба в різних варіантах, в тому числі і з обтяженнями /гирі, легкі штанги, амортизатори, прикріплені до опори/; стартовий стрибок з акцентом на максимальну потужність штовхання;	+	+	+	+	+
швидкість ковзання, ефективність переходу від ковзання до циклічної роботи: старту з розбігу, з вишки, з трампліна; стартове прискорення з першими рухами лижника з акцентом на швидкісне ковзання;			+	+	+
засоби вдосконалювання швидкісних здібностей при виконанні поворотів:					
різноманітні варіанти поворотів за сигналом;	+	+			

зі стійки лижника - швидке виконання обертання в групуванні;		+			
лежачи на спині, торкаючись рукою поворотного щита - швидке виконання обертання з відштовхуванням;		+			
виконання поворотів з акцентом на силу відштовхування;		+	+	+	+
засоби вдосконалювання швидкісних здібностей:					
різноманітні вправи, направлені на розвиток максимальної та вибухової сили /див. далі/;		+	+	+	+
подолання коротких відрізків і дистанцій /10—15 м/ з максимальною швидкістю;	+	+	+	+	+
те саме, але з використанням обтяжень.			+	+	+
Засоби розвитку гнучкості: вправи для розвитку пасивної гнучкості, в тому числі 3 амортизаторами, гантелями, з використанням власної сили притягування тулуба до ніг, до грудей, згинання кисті одної руки другою рукою, утримання кінцівок в положенні, що вимагає граничного виявлення гнучкості і Т.д.		+	+	+	+
вправи для розвитку активної гнучкості - махові та пружні рухи, ривки, нахили та ін..	+	+	+	+	+
Засоби розвитку сили: на суші:					
Вправи з використанням блочних пристроїв, гумових амортизаторів;	+	+	+	+	+
імітаційні вправи в обраному виді спорту;	+	+	+	+	+
стоячи - попеременно тяга прямими руками до гомілок та ін;	+	+	+	+	+
вправа з використанням тренажерів;	+	+	+		
вправи для розвитку різних груп м'язів з використанням універсальних тренажерів /різні варіанти забезпечення опору - пружини, вантажі, гідравлічний і пневматичний опір/.		+	+		
На снігу – біг на лижах:					
з палицями	+	+	+		
без палиць		+	+		
з розтягуванням гумового амортизатора			+		
з прискореннями	+	+	+		
з прискореннями на коротких відрізках			+		
з прискореннями у підйом			+		
Засоби розвитку витривалості:					
Без лиж:					
- вправи, які спрямовані на розвиток силової витривалості з використанням різноманітних тренажерів	+	+	+	+	+
На лижах: - пробігання різних відрізків і дистанцій, в тому числі за допомогою одних рук чи ніг, з обтяженням і без них з досягненням прихованої чи явної втоми;	+	+	+	+	+

- вправи для розвитку різних складових спеціальної витривалості :					
1) алактатних анаеробних можливостей - довжина відрізків 100-150 м інтенсивність 100 %	+	+	+	+	+
2) одночасно - алактатних і лактатних анаеробних можливостей - довжина відрізків 250-1000 м, інтенсивність 90-95 %	+	+	+	+	+
3) лактатних анаеробних можливостей - довжина відрізків 250-1000 м, інтенсивність 85-90 %	+	+	+	+	+
4) одночасно - лактатних анаеробних і аеробних можливостей - довжина дистанції 1000-5000 м, інтенсивність 85-90 %	+	+	+	+	+
5) аеробних можливостей:					
- інтервальне додання відрізків 500-1000 м, інтервал 45-90 с		+	+	+	+
- дистанційне додання відрізків 1000-5000 м з постійною або перемінною швидкістю	+	+	+	+	+
Вправи для розвитку координаційних здібностей:					
- спортивні ігри на снігу, в тому числі на лижах	+	+	+	+	+
- допоміжні і спеціально-підготовчі вправи, що виконуються в ускладнених умовах		+	+	+	+
- вправи, що сприяють розвитку спеціалізованих сприймань : 1) відчуття величини зусиль, що розвиваються					
а) без лиж:		+	+	+	+
- вправи з використанням різноманітних тренажерів з суворо дозованим опором					
б) на лижах:		+	+	+	+
- біг з обтяженням, з певним опором, з розтягуванням гумового амортизатора; з різними гальмуючими приладами					
2) відчуття темпу:					
- додання відрізків і дистанцій в постійному темпі, в перемінному темпі, із збільшенням темпу					
3) відчуття часу:					
- додання відрізків і дистанцій за раніше обумовленим графіком				+	+
- додання відрізків і дистанцій із заданою швидкістю при постійному варіюванні темпу рухів				+	+
- інтервальне додання відрізків і дистанцій із зміною результату на 1-5с			+	+	+
Вправи, що переважно направлені на вдосконалення техніки:					
- одночасний однокроковий	+	+	+	+	+
- перемінний двокроковий/	+	+	+	+	+
- одночасний безкроковий	+	+			

- ковзанярський: одночасний двокроковий/	+	+	+	+	+
- ковзанярський: перемінний двокроковий/	+	+	+	+	+
техніка додання поворотів	+	+	+	+	+
техніка додання підйомів	+	+	+	+	+
Прискорення при виході з підйому	+	+	+	+	+
Прискорення при виході з повороту	+	+	+	+	+
Прискорення при виході зі спуску	+	+	+	+	+

ТЕМИ ТА ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Тема 1. Загальна фізична підготовка

Вправи із загальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей. Проведення тренувальних занять з використанням засобів з видів спорту, спрямованих на розвиток загальної, силової та швидкісної витривалості. Тренувальне навантаження для спортсменів планується з урахуванням їх загально фізичної підготовленості.

Тема 2. Спеціальна фізична підготовка

Використання специфічних для спортсмена якостей імітаційних вправ з різних видів обраного виду спорту – на місці та в русі. Використання тренажерів для локального розвитку окремих м'язових груп.

Тема 3. Техніко-тактична підготовка в обраному виді спорту

Загальні основи техніки. Основні поняття з техніки, їх характеристика. Параметри, які характеризують дії спортсменів під час виконання вправ. Вивчення та удосконалення техніки та тактики в обраному виді спорту.

Діяльність в умовах гострого ліміту часу: незалежно від "правильності" будь-якого ходу, він має тактичну цінність тільки при оперативному здійсненні та у повній відповідності до ігрової ситуації, що склалася на футбольному полі.

Невизначено-послідовний характер рішень: після кожного тактичного ходу ситуація на полі змінюється і вимагає вже іншого вирішення, яке дуже часто кардинально відрізняється від попереднього.

Сприйняття великої кількості елементів тактичної ситуації, що структуризуються в динамічну систему у відповідності з прогнозованим найбільш імовірним розвитком тактичної ситуації.

Вибір тактичного рішення з кількох варіантів, досить близьких за формою та змістом, і здатність "здійснити стрибок" через проміжні та несуттєві варіанти.

Панорамне орієнтування на всьому полі зору, при якому юний футболіст логічно пов'язує такі елементи ситуації, які є зовсім несхожими або малоподобними за зовнішніми ознаками.

Утримання в оперативній пам'яті та уявне ранжування елементів тактичного завдання, зміна плану його вирішення безпосередньо у процесі тактичної дії.

Тема 4. Методика навчання в обраному виді спорту та основи спортивного тренування.

Основи спортивного тренування у видах лижного спорту.

Основні методичні положення навчання і тренування лижників. Дотримання педагогічних принципів в заняттях лижників: річний макроцикл, періоди та етапи підготовки. Обсяг вправ переважної спрямованості, та інтенсивність спортсменів різних вікових груп. Характеристика змагальної діяльності спортсмена.

Тема 5. Психологічна підготовка в обраному виді спорту.

В якості засобів та методів психологічної підготовки спортсмена рекомендовано використовувати наведені в таблиці.

Таблиця

Засоби та методи психологічного впливу на спортсмена

Психолого-педагогічні та психорегулюючі заходи	Рівні управління в організмі та поведінці людини	Методи впливу
Лекції та бесіди	Свідомість	Переконання
Бесіди з іншими людьми при спортсменах	Свідомість – підсвідомість	Опосередковане навіювання
Гетеротренінг	Свідомість – підсвідомість	Самонавіювання – навіювання
Ідеомоторне тренування	Свідомість – підсвідомість	Самонавіювання
Навіюваний відпочинок	Підсвідомість – свідомість	Навіювання
Аутотренінг	Свідомість – підсвідомість	Самонавіювання
Роздуми і міркування	Самосвідомість	Самопереконавання

Комплексне використання даних методів удосконалює систему саморегуляції спортсмена. У подальшому (в період змагань) це полегшує роботу саморегуляторних механізмів свідомості, так як знижується негативний вплив підсвідомості.

Методи навчання

У процесі навчання з СПВ використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи навчання в обраному виді спорту..

Підбір методів і засобів навчання здійснюється у відповідності до основних вимог спортивного тренування в обраному виді спорту.

Методи тренувань: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний,, контрольний, ігровий , змагальний.

Методи контролю

Поточне та підсумкове оцінювання.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ СПВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ I - V КУРСУ**

Оцінка знань студентів проводиться на теоретичних та практичних заняттях за модульною системою навчання.

Після вивчення певних розділів модулів проводиться контроль – облікове заняття у вигляді модульного контролю. Оцінювання знань студентів на таких заняттях проводиться за 100 бальною системою.

1. Участь в спортивно-масових заходах (пробіги, естафети тощо) – 15 балів.
2. Участь у суддівстві змагань і отримання звання – суддя з спорту – 15 балів.
3. Участь мінімум у чотирьох змаганнях – 10 балів.
4. Ведення щоденника тренування – 5 балів.
5. Задача нормативів ЗФП і СФП – 20 балів.
6. Відвідування занять – 35 балів.

Максимальна сума балів за модуль – 100.

Мінімальна сума балів за модуль – 60.

**ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ
I – V КУРС
ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ**

1. Етапи багаторічної підготовки та її особливості.
2. Інформативні показники планування навантаження.
3. Поняття про зовнішнє і внутрішнє навантаження.

4. Прогнозування як частина управління тренувальним процесом.
5. Зміст щоденника тренувальних навантажень.
6. Характеристика і визначення інтенсивності тренувальних навантажень.
7. Характеристика засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки.
8. Засоби спеціальної технічної підготовки.
9. Спортивне тренування – основна форма підготовки спортсмена.
10. Етапи підготовки та спортивного вдосконалення, їх характеристика.
11. Заходи безпеки для проведення занять у видах лижного спорту за різних умов місцевості.
12. Словесні методи, які використовуються у практиці навчання та тренування в обраному виді спорту.
13. Наочні методи, що використовуються у роботі.
14. Провідні методи навчання.
15. Поняття та сутність цілісного методу навчання в обраному виді спорту.
16. У чому полягає різниця між імітаційними та підвідними вправами лижника?
17. Організація та методика лижної підготовки в школі.
18. Основні фізичні якості, їх характеристика.
19. Засоби та методи розвитку спеціальної витривалості в обраному виді спорту.
20. Засоби та методи розвитку швидкості.
21. Засоби та методи розвитку спеціальних силових якостей.
22. Засоби та методи розвитку гнучкості.
23. Засоби та методи розвитку координаційних можливостей спортсменів.
24. Використання імітаційних вправ з різних видів лижного спорту на місці і в русі.
25. Провідні способи пересування на лижах класичними ходами.
26. Характеристика техніки способів підйомів на лижах.
27. Способи поворотів на лижах.
28. Характеристика техніки способів гальмування на лижах.
29. Техніка ковзанярських і напівковзанярських ходів на лижах.
30. Індивідуальні особливості техніки пересування на лижах класичним і ковзанярським ходом.
31. Характеристика сили тертя у процесі пересування на лижах.
32. Періодизація тренування.
33. Етапи тренування, їх характеристика.
34. Засоби тренування.
35. Методи тренування.
36. Обсяг та інтенсивність фізичного навантаження для різних вікових груп.
37. Чергування методів тренування на окремих етапах річного циклу.
38. Роль і значення розминки у процесі тренувальних занять та участі у змаганнях в обраному виді.
39. Організація тренувального процесу та скерованість тренувань.

ПРАКТИЧНІ НОРМАТИВИ

1. Продемонструвати на оцінку комплекс вправ для загального розвитку.
2. Скласти конспект занять підготовчої частини.
3. Провести заняття в обраному виді спорту.
4. Виконати комплекс спеціальних вправ з обраного виду спорту.
5. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовки.
6. Виконати комплекс спеціальних вправ в обраному виді спорту підготовки.
7. Скласти конспект(підготовчої, основної частини та розгорнутий) заняття.
8. Демонстрація техніки виконання вправ в обраному виді спорту.
9. Продемонструвати комплекс вправ для загального розвитку.
- 10.Скласти і провести підготовчу частину заняття.
- 11.Провести прорух в обраному виді спорту.
- 12.Демократизація техніки лижних ходів.

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ
(спеціальна та загальна фізична підготовка)

ЛИЖНІ ГОНКИ І БІАТЛОН						
КУРС		I - IV курс				
<i>ОЦІНКА</i>	<i>Стать</i>	1	2	3	4	5
БІГ 400м	ЧОЛ	67,00	65,00	63,00	62,00	61,00
	ЖІН	80,00	76,00	74,00	73,00	72,00
БІГ 5000м	ЧОЛ	19,50	19,20	19,10	19,00	18,40
КРОС 3км	ЖІН	15,00	14,40	14,10	13,50	13,10
Підтягування на перекладині	ЧОЛ	6	8	10	12	16
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	ЖІН	16	24	26	30	32
Шестисок з Місця	ЧОЛ	1,50	12,20	13,20	13,50	14,20
	ЖІН	9,00	9,20	10,30	11,00	11,30
Імітація на підйомі	ЧОЛ	2 x 200 м				
	ЖІН	2 x 100 м				
СТРИБКИ І ДВОБОРСТВО						
КУРС		I - IV курс				
<i>ОЦІНКА</i>		1	2	3	4	5
БІГ 100м		14,00	13,60	13,20	13,10	13,00
Стрибки в довжину з місця		2,20	2,30	2,45	2,50	2,55
Стрибки через 10 барерів на час		8,4	8,2	8,0	7,5	7,00
КРОС 5000м (двоборці)		22,10	22,00	21,00	21,30	20,00
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи		20	25	35	40	45
САННИЙ СПОРТ						

КУРС		I - IV курс				
ОЦІНКА	Стать	1	2	3	4	5
БІГ 100м	ЧОЛ	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0
	ЖІН	16,0	15,8	15,6	15,2	15,0
БІГ 500 м БІГ 1000м	ЖІН	2,20	2,10	1,54	1,52	1,5
	ЧОЛ	4,00	3,50	3,26	3,24	3,20
Метання ядра (вага 4кг)	ЧОЛ	14,0	14,10	14,40	14,60	14,80
	ЖІН	9,30	9,50	10,30	10,50	10,80
Підтягування Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	ЧОЛ	6	8	10	12	14
	ЖІН	16	18	20	22	24
Стрибок з місця	ЧОЛ	2,20	2,30	2,45	2,50	2,55
	ЖІН	1,80	1,82	1,85	1,88	1,90
ГІРСЬКІ ЛИЖІ						
КУРС		I - IV курс				
ОЦІНКА	Стать	1	2	3	4	5
БІГ 100 м	ЧОЛ	14,0	13,8	13,6	13,2	13,0
	ЖІН	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8
БІГ 800м 400 м	ЧОЛ	3,5	3,30	3,20	3,15	3,10
	ЖІН	80,0	76,0	74,0	73,0	72,0
Човниковий біг 5x10 м	ЧОЛ	26,8	26,6	26,4	26,2	26,0
	ЖІН	27,8	27,6	27,4	27,2	27,0
Стрибки гімнастичну лаву 20 с	ЧОЛ	37	38	39	40	41
	ЖІН	34	35	36	37	38
Стрибок з місця	ЧОЛ	210	215	220	225	230
	ЖІН	200	200	205	210	215
СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ						
КУРС		I - IV курс				
ОЦІНКА	Стать	1	2	3	4	5
Біг (крос) 5 км 3 км	ЧОЛ	19,50	19,20	19,10	19,00	18,40
	ЖІН	15,00	14,40	14,10	13,50	13,10
Визначення азимуту (відхилення від заданого азимуту)	ЖІН	25°	20°	15°	13°	12°
Проходження дистанції: Чоловіки 6 КП дистанція 2,7 км Жінки 4 КП дистанція 2,2	ЧОЛ	25,00	23,00	21,00	20,00	19,00
	ЖІН	25,00	23,00	21,00	20,00	19,00
БІГ 400м	ЧОЛ	67,00	65,00	63,00	62,00	61,00
	ЖІН	80,00	76,00	74,00	73,00	72,00

Підтягування на перекладині	ЧОЛ	6	8	10	12	16
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	ЖІН	16	24	26	30	32

13. Методичне забезпечення

Курс СПВ забезпечується:

- державними стандартами Міністерства молоді та спорту України;
- методичними вказівками, підручниками і навчальними посібниками;
- інструктивно-методичними матеріалами з організації самостійних занять студентів;
- системою тестів для перевірки й оцінки знань і умінь в галузі фізичного виховання.

Рекомендована література

1. Джек Х.Уилмор, Девид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./.- К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
2. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.- Л.: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 267с.
3. Лыжный спорт: Учебник /Т.И.Раменская., А.Г.Баталов.- М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
4. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техн. физической культуры/ Под ред. В.Д.Евстратова и др. – М.: ФиС, 1989. – 318 с.
5. Платонов В.Н. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте: Учебн. для вузов. физ.восп. и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки / В.Н.Платонов.- К.:Олимпийская литература, 2013.-624 с.:ил.
7. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ.навч.закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю.Круцевич.-К.: Олимпийская литература. 2008.-т.1.-391 с.

Допоміжна

1. Архипов А.А. Соревнования по лыжному спорту.- К.: Здоров'я, 1990.- 120 с.
2. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника / Учебная книга.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.-228 с.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков.- М.: ФиС, 1986.- 123 с.